Республика Карелия
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребенка – детский сад № 110 «Красная шапочка»
(МДОУ «Центр развития ребенка — детский сад № 110»)

Принято
Общим собранием (Конференцией)
работников Учреждения
Протокол № 2
От «22» сентября 2022 г.

Утверждено
заведующим
_____ Букатовой Н.А.
приказ № 90/2 от «22 » сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый дошкольник»

Возраст обучающихся: 3 - 7(8) лет
Срок реализации: 2 года

Петрозаводск, 2022 год

Содержание:

1 Пояснительная записка……..

2 Учебный план…….

3 Календарный учебный график ……

4 Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы……..

5 Условия реализации программы……...

6 Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы……...

7 Рабочая программа…….

Список литературы……...

1. **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Здоровый дошкольник» разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей. (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №687-р), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Организация в образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно - спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укреплять их костный аппарат, развивать дыхательную и сердечно — сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.

Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Дополнительная образовательная программа «Здоровый дошкольник» разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на детей от 3х до 7(8) ми лет.

Программа представлена модулем «Школа спорта», рабочие программы по которой разработаны инструктором по физической культуре.

Целью дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности является формирование и развитие двигательных навыков, двигательной культуры, физических и творческих способностей детей, формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья. Физическое оздоровление и развитие детей в процессе обучения по данной программе осуществляется посредством разных видов спорта на уровне общей физической подготовки.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к играм (в том числе с элементами спорта), спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, содействие развитию двигательных способностей; обучение правильной технике выполнения элементов спортивной игры;

- развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления;

- воспитание положительных морально-волевых качеств;

- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Срок реализации программы – 2 года, по 55 занятий в год.

Форма обучения по программе: специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Обучение по программе идёт с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Для детей младшего и среднего возраста продолжительность выполнения упражнений сокращается. В работе с детьми старшего и подготовительного возраста уделяется больше внимания к качеству и интенсивности выполнения упражнений. Основная образовательная нагрузка имеет продолжительность: 30 минут.

Основными формами реализации программы являются групповые занятия и культурно-массовые мероприятия.

Максимальная нагрузка на каждого ребёнка (частота проведения занятий) в неделю – 2 занятия, в год – 55 занятий, исходя из 32-хнедельного срока реализации программы (см.календарный график). Уменьшение недельной нагрузки возможно по причине: медицинских рекомендаций, желания родителей (законных представителей), параллельного обучения ребёнка по модулю другой дополнительной общеразвивающей программы.

Наполняемость группы на занятиях по модулю «Школа спорта» - до 20 человек. Набор в группы по дополнительной программе физкультурно-спортивной направленности осуществляется для детей, не имеющих медицинских противопоказаний. В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий, по состоянию здоровья и т.д.) принимаются новые воспитанники.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности осуществляется в течение учебного года, во второй половине дня, за пределами реализации основной общеобразовательной программы МДОУ.

2. Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник»

Направленность программы	Образовательный модуль	1ый год обучения		Количество групп/количество обучающихся	2ой год обучения		Количество групп/количество обучающихся
		Количество занятий (часов)			Количество занятий (часов)		
		в неделю	в год		в неделю	в год	
Физкультурно-спортивная	«Школа спорта»	**2**	**55**	**1/20**	**2**	**55**	**1/20**
Итого:		**30 мин.**	**1650 мин. /27,5 час./**	**20 чел.**	**30 мин.**	**1650 мин. /27,5 час./**	**20 чел.**

По модулю «Школа спорта» на год разработано 55 занятий, содержание которых обозначено в рабочей программе.

Открытые занятия проводятся на 2 неделе ноября, 4 неделе февраля и последней неделе апреля.

В праздничные дни: 4 ноября, 31 декабря, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая занятия не проводятся и переносятся, по возможности, на следующий за праздничный рабочий.

3. Календарный учебный график

	октябрь				**ноябрь**					**декабрь**		**январь**		**февраль**				**март**				**апрель**			
Недели	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Первый год обучения																									
Теория, практика	1	1,2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	6	7	7	7	7,8	8	8	9	9
Мониторинг достижений воспитанников					*																			*	
Открытые занятия																									*
Второй год обучения																									
Теория, практика	**1,2**	**3**	**3**	**3**	4	**4**	**4**	**4**	**5**	**5**	**5**	**6**	6	**6**	**7**	**7**	**7**	**8**	**8**	**8,9**	**9**	**9**	**10**	**10**	**10**
Мониторинг достижений воспитанников					*																			*	
Открытые занятия																									*

4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Первый год обучения:

- У детей сформируется система представлений о себе, своём здоровье и физической культуре;

- Повысится двигательная активность детей;

- Повысится уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре;

- Оздоровление и физическое развитие детей, сформированность ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.

Второй год обучения:

- Знание детьми спортивных игр;

- Достижение детьми стабильных, качественных показателей в области усвоения двигательных умений и навыков владения мячом. Улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.

- Овладение дошкольниками технико-тактическими действиями с мячом: передачей мяча, ведением мяча и забрасыванием мяча в баскетбольное кольцо, навыки простейших действий с мячом: катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, прокатывание мяча ногами. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

5. **Условия реализации программ.**

Место проведения: спортивный зал МДОУ.

Кадровое обеспечение: Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется администрацией и педагогом – руководителем дополнительной образовательной услуги.

Администрация МДОУ, в лице заведующего, разрабатывает и утверждает локальные нормативные акты, регулирующие деятельность МДОУ по реализации дополнительной общеразвивающей программы, осуществляет контроль за результатами освоения дополнительной программы в рамках открытых занятий.

Администрация МДОУ, в лице заместителя заведующего по ВМР, составляет расписание (режим) занятий, проведение которых осуществляется педагогом за пределами и с учётом режима занятий по основной общеобразовательной программе МДОУ; осуществляет контроль за реализацией программы в соответствии с нормативной документацией, рабочими программами, расписанием (режимом) занятий; осуществляет контроль за своевременным предоставлением соответствующей документации педагога-руководителя; осуществляет консультирование педагога-руководителя по ведению соответствующей документации, по методическому содержанию занятий.

Педагог-руководитель ведёт необходимую документацию, проводит занятия по модулю в соответствии с рабочей программой.

На должность педагога-руководителя дополнительных образовательных услуг принимается работник со средне-специальным или высшим педагогическим образованием, квалификации, соответствующей направленности дополнительной программы.

Педагог организует досуговую и игровую деятельность воспитанников. Досуговая деятельность осуществляется в период подготовки к занятиям, в течение перерывов между занятиями и после окончания занятий по желанию детей и родителей. Игровая деятельность

осуществляется в формах коллективных или групповых развивающих игр, направленных на формирование умений коллективного взаимодействия, формирования двигательных умений, развития физических качеств, их нравственного и эстетического воспитания и развития.

Основной формой организации образовательного процесса является совместная организованная деятельность педагога с детьми. Важным моментом является: создание педагогом благоприятного психологического климата; атмосфера сотрудничества и сотворчества взрослого и детей; максимальный учет индивидуальных природных особенностей, возможностей каждого ребенка.

Оборудование:

Корзина для инвентаря	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая (малая)	2 шт.
Свисток	1 шт.
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	2 шт.
Гимнастический мат	6 шт.
Палка гимнастическая (длина 50 см)	15 шт.
Скакалка детская (длина от 120-180 см)	6 шт.
Баскетбольные кольца	1 шт.
Кегли	30 шт.
Обруч пластиковый детский • средний • малый	 5 шт. 12 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (малые)	4 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	40 шт.
Мячи: Баскетбольные Волейбольные Футбольные Фитболы Резиновые (малые, средние, большие, легкие)	 6 шт. 6 шт 6 шт 20 шт По 10шт
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) канат	2 шт. 1шт.

Информационно – методические материалы:

Автор	Название	Издательство год
Адашкевич Э.Н.	Спортивные игры и	М.: Просвещение, 1992год

	упражнения	
Адашкявичене Э.Й	«Спортивные игры и упражнения в детском саду»	Москва «Просвещение» 1992 год
Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б.	Физическое развитие детей 5-7 лет	Волгоград «Учитель» 2009 год
Боровская Л.М. Иванова В.А.	Подвижные игры с элементами баскетбола	Нерюнгри 2010
Власенко Н.Э.	300 подвижных игр для дошкольников	Москва «Айрис Пресс» 2011 год
Волошина Л.Н.	Играйте на здоровье	Москва «Аркти» 2004 год
Волошина Л.Н. Гаврилова Е.В.	Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников	Волгоград «Учитель» 2013 год
Волошина Л.Н. Курилова Т.В.	Игры с элементами спорта	Москва «Гном» 2004 год
Журналы	«Инструктор по физкультуре»	Москва «Сфера»
Ефименко Н.Н.	Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста	М.: Просвещение, 1999год
Зимонина В.Н.	Программа «Расту здоровым»	М.: Просвещение, 2001год
Кожухова Н.Н. Рыжкова Л.А.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях	Москва «Академия» 2002 год
Литвинова О.М.	Система физического воспитания в ДОУ	Волгоград «Учитель» 2007 год
Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	М.: Просвещение, 2001год
Яковлева Л.Ф.	Программа «Старт»	Журнал Дошкольное воспитание№ 1-12,1996, № 1-2, 1 997 год

6. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Оценочные материалы освоения дополнительной общеразвивающей программы

В целях обеспечения контроля качества результатов освоения воспитанниками МДОУ дополнительной общеобразовательной программы применяются следующие виды контроля:

- текущий контроль воспитательно - образовательного процесса на соответствие требованиям законодательства;

- мониторинг динамики индивидуального развития воспитанников; оценка качества освоения содержания программы.

Контроль качества результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в формах анализа процесса и результатов деятельности детей.

Учет достижений детей осуществляется педагогом, проводящим занятия с детьми и заместителем заведующего по ВМР.

Основными формами учета достижений (промежуточной и итоговой аттестации обучающихся)

являются:

-качественная оценка уровня освоения материала;

-достижения воспитанников в эстафетах, соревнованиях и конкурсах разного уровня;

-открытые занятия для родителей.

В целях обеспечения гарантий прав, обучающихся на получение дополнительного образования в процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы, осуществляется система мер по профилактике не усвоения материала, состоящая в разработке вариантов индивидуализации образовательного процесса.

Работа педагогов по пропущенному материалу заключается в разработке рекомендаций родителям и воспитателям МДОУ. В условиях реализации образовательного процесса по программе дополнительного образования детей осуществляется выявление потребностей, обучающихся в психолого-педагогическом сопровождении. Родителям обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении выдаются рекомендации о возможностях организации такого сопровождения.

Результаты контроля и мониторинга используются исключительно для:

-индивидуализации образовательного процесса;

-оптимизации работы с группой детей.

Оценочными материалами являются:

- анкетирование удовлетворённости родителей образовательной услугой;

- наблюдение (и фиксация в документации) за достижениями обучающихся;

- мониторинг посещаемости;

- результаты конкурсов, соревнований спортивной направленности.

По программе осуществляется мониторинг достижений обучающихся, который педагог должен проводить на 1 неделе ноября, 3ей неделе февраля и третьей недели апреля, накануне отчётной недели, во время которой педагог проводит открытое занятие для родителей.

Помимо мониторинга, педагог применяет форму контроля освоения программы, используя контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 3-7(8) лет.

• Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

• Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

• Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

• Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

В процессе наблюдения за детьми отмечали характер выполнения задания: выполняет ли ребенок задания самостоятельно, или подражает другим детям или обращается за помощью, как реагирует на трудности, преодолевает их или оставляет работу, как контактирует с детьми: помогает, уступает, или командует ими, как выполняет правила. Такой вид мониторинга позволяет способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности, участию в совместных играх и физических упражнениях.

Республика Карелия
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребенка – детский сад № 110 «Красная шапочка»

(МДОУ «Центр развития ребенка — детский сад № 110»)

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
От «21» сентября 2022 г.

Утверждено
заведующим
_____ Букатовой Н.А.
приказ № 90/2 от «22 » сентября 2022 г.

Рабочая программа

«Школа спорта»

для детей 3-7 лет

Срок реализации: 2 года

Петрозаводск 2022 г.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы предусматривает разработку и реализацию рабочих программ. Содержание рабочих программ конкретизирует содержание дополнительной программы. Рабочие программы разрабатываются педагогическими работниками, оказывающими дополнительные образовательные услуги, и принимаются Педагогическим советом педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый дошкольник» представлена модулем «Школа спорта».

Первый год обучения рассчитан на детей в возрасте от 3 до 5 лет (воспитанники вторых младших и средних групп МДОУ). Основной задачей первого года обучения является: развитие навыка правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка; укрепление мышечного корсета (мышцы шеи, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и тазового дна, мышцы ног и свода стопы); создание условий для профилактики плоскостопия; увеличение гибкости и подвижности в суставах через освоение разнообразных технических приёмов спортивных упражнений с фитболом.

Второй год обучения рассчитан на детей в возрасте от 6 до 7(8) лет (воспитанники старших и подготовительных групп МДОУ). Основной задачей второго года обучения является: формирование и развитие двигательных навыков по разным видам спорта; знакомство дошкольников со спортивными играми: баскетбол, волейбол, футбол; формирование навыков простейших действий с мячом (катание и бросание мяча руками, отбивание, метание, забрасывание, прокатывание мяча ногами, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом); развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры; совершенствование деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, улучшению физического развития, физической подготовленности детей).

Формы организации занятий:

- фронтальные развивающие занятия с группой детей;
- игры;
- игры-тренировки;
- интегрированные двигательно-познавательные занятия;
- соревновательно - развивающие.

Способы организации детей: фронтальный, подгрупповой.

Виды, формы деятельности:

1.Специальная подготовка.

2.Общеразвивающие упражнения-

- Ходьба.
- Бег.
- Прыжки
- ОРУ (общеразвивающие упражнения)

3.Игровая спортивная деятельность

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход:

1.Словестные

- Рассказ
- Объяснение

2.Наглядные

- Жестовая инструкция
- Метод совместных действий
-Наблюдение

3.Практические

- Выполнение упражнений

Выбор метода и приема зависит от воспитательных задач, общих или ближайших, от подготовленности и возраста детей.

Взаимодействие с родителями.

В этом направлении используются следующие формы работы:

- открытый просмотр занятий;
- индивидуальные беседы, консультации по запросам родителей;
- тематические родительские собрания;
- праздники, развлечения, досуги, соревнования;
- анкетирование, опрос.

Зачисление воспитанников в группы для занятий по программе осуществляется в заявительном порядке. Родители имеют право ознакомиться с содержанием дополнительной программы и рабочих программ. При желании каждый родитель, чьи дети посещают модуль, может присутствовать на занятиях.

Структура и содержание занятий:

Первый год обучения. Учебно - тематическое планирование.

№ п/п	Задачи	Количество часов
		Всего
1	Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов	3
2	Обучение правильной посадке на фитболах	6
3	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в паре	8
4	Формирование и закрепление навыка правильной осанки	8
5	Обучение комплексам ОРУ и подвижным играм на фитболах	6
6	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры	6
7	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	8
8	Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации, дыхательной гимнастики в едином для всей группы темпе	6
9	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр	4
	Итого	**55**

Структура и содержание занятий:

Структура занятия с фитболом соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

1. Подготовительная часть:

- Подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.
- Подготовка двигательного аппарата к действиям.
- Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
- Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Средства:

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения *(сидя на мяче без предметов и с предметами)*.
- Общеразвивающие упражнения с фитболом.
- Музыкально — подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

2. Основная часть:

- Формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о занятиях на фитболе и их влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
- Обучение новым видам упражнений с фитболом.
- Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
- Повышение интереса к занятиям с фитболом.
- Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

Средства:

- Базовые упражнения с фитболом.
- Комплексы упражнений с фитболом.
- Упражнения на развитие физических способностей.
- Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
- Эстафеты и музыкально — подвижные игры высокой интенсивности.

3. Заключительная:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
- Подведение итогов занятия, установка на следующее.

Средства:

- Успокаивающие и отвлекающие упражнения.
- Приемы самомассажа.
- Элементы релаксации.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на растягивание различных групп мышц.

Перспективное планирование работы

1 год обучения.

Месяцы	**Основные задачи**	**Рекомендуемые упражнения**
Октябрь Февраль Апрель	Выявить уровень физической подготовленности детей	Проведение мониторинга воспитанников, согласно диагностической методике выявления физических способностей и навыков детей
Октябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».
Октябрь Ноябрь	Обучить правильной посадке на фитболе.	- «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например, а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Декабрь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	- *«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; - «*Бег в рассыпную*» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; - «*Приседания «и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;* - *«Горка» и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

		- *«Покачивание»* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; - *«Шагаем по фитболу» и.п.:* лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «*Переходы»* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.;* - *«Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - *«Перекат» и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры *(см. Приложение)*
	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	- «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры»

Январь Февраль	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола с уменьшением площади опоры	-«Растяжка» *и.п:* стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» *и.п:* стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Февраль Март	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	- «Наклоны» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - Наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» *и.п:.* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.;* -«Переход» *и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до

		горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - Выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. - «Покачаемся» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» *и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. -Подвижные игры.
Март Апрель	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Апрель	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр	-«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные. - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;

		- «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу; «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; Подвижные игры.

Второй год обучения. Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
1	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале.	1
2	Беседа «Спортивные игры с мячом»	1
3	Совершенствование броска мяча вверх и ловля его двумя руками на месте. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений. Научить управлять мячом, чувствовать его.	7
4	Выполнять броски и ловлю мяча в движении. Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.	6

	Контролировать мяч в движении	
5	Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в движении. Передача мяча друг другу различным способом. Научить точности передачи мяча партнеру	8
6	Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах	8
7	Перебрасывание мяча через сетку. Бросок мяча через сетку в прыжке. Подготовить детей к игре в пионербол с двумя мячами	6
8	Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками. Подача и пас в игре Развивать ловкость, умения принимать решения в процессе игры	6
9	Верхняя подача в волейболе. Обучение техники приема и передачи мяча. Совершенствовать технику игры	6
10	Блокирование мяча в процессе игры. Расстановка игроков на поле. Разработка тактики игры	6
	Итого	**55**

Структура занятия:

Вводная часть: различные виды ходьбы и бега, подскоков, прыжков, корригирующие упражнения.

Основная часть: ОРУ, упражнения с мячом, элементы спортивных игр, п/и, эстафеты с мячом.

Заключительная часть: м/п игра, ходьба, релаксация.

(Занятия проводятся в спортивном зале).

Методика обучения игре в баскетбол.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке.

В старшей группе детей учат принимать основную стойку баскетболиста: ноги умеренно согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч, одна из них выставлена на полшага вперед; тяжесть тела распределяется на обе ноги равномерно; руки согнуты в локтях, прилегают к туловищу.

Передвижение по площадке осуществляется преимущественно бегом, который сочетается с ходьбой, остановками, поворотами и прыжками. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Следует помнить, что, удерживая мяч двумя руками, ребенок должен охватывать его широко расставленными пальцами не совсем сбоку, а несколько сзади. Мяч лучше держать так, чтобы он не закрывал лицо играющего и не ограничивал видимости. При ловле мяча его встречают руками, захватывают пальцами и, сгибая руки, мягко подтягивают к себе, не прижимая к груди. Кисти рук при этом должны быть расслаблены, а ноги надо эластично сгибать. Передача мяча и его ловля выполняются сначала с места, потом в движении, одновременно двумя (от груди) и одной рукой (от плеча). Эти упражнения усложняют последовательно.

От индивидуальных действий с мячом детей переводят к упражнениям парами, тройками и группками. В старшей группе детей начинают приучать к правильной технике передачи мяча: в правильной стойке, держа мяч на уровне груди двумя руками, ребенок совершает небольшое дугообразное движение к туловищу по направлению вниз - на грудь, а затем, разгибая одновременно руки и ноги и действуя всем корпусом, он посылает мяч активным движением кистей вперед.

Броскам мяча в корзину детей обучают одновременно с обучением передаче мяча, так как эти движения сходны по структуре. Однако в броске мяча, в отличие от передачи, ребенок описывает мячом, который он удерживает в исходном положении у груди, небольшую дугу вниз на себя, а затем бросает его, выпрямляя руки вверх, но не вперед. Одновременно разгибаются ноги, туловище устремляется вверх - вперед, происходит приподнимание на носки, руки сопровождают полет мяча, отталкивают его кистями, направляя в корзину. Прицеливаясь, следует смотреть в ту точку, в которую хочешь попасть мячом, поднимая при этом голову. Детей упражняют в бросании мяча в цель через веревку, сетку, высота которых постепенно увеличивается.

В старшей группе педагог не добивается от воспитанников целиком правильных движений. Он старается всесторонне подготовить их к усвоению необходимых для игры приемов, формируя навыки самых разнообразных действий с мячом.

Методика обучения катанию, бросанию и ловле, метанию.

Катание - полезное упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее

мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, стараясь, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок должен быть сильным и уверенным. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок должен выполняться пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

Бросание и ловля - более сложные движения, требующие глазомера. При ловле мяча важно правильно оценить направление его полета, а при броске сочетать необходимое направление с силой броска. Полезно подбрасывание мяча вверх. Оно связано с активным выпрямлением, как бы потягиванием за брошенным предметом, и это упражнение, помимо укрепления мышц плечевого пояса, содействует хорошей осанке. При овладении действиями с мячом большое место занимают индивидуальные упражнения, самостоятельные попытки детей играть с мячом: бросать его в любом направлении, использовать усвоенный способ броска - снизу, сбоку, от плеча. Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Успех в данном упражнении во многом зависит от состояния поверхности, поэтому бросание мяча вниз воспитатель организует на асфальтовой дорожке, плотной, ровной площадке.

Мяч, брошенный вверх или отскочивший от земли, ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником, надо ловит не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Старшие дети ловко и непринужденно бросают и ловят мяч. Поэтому они могут находиться в разных положениях - сидя, стоя, парами, по кругу, передвигаясь. Удается старшим и сочетание разных движений с игрой в мяч, например, подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом.

Инструктор должен научить старших дошкольников ведению мяча. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч, стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед

шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить ящик, пенек, корзина, вертикальной - щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч, дерево и т.п. в зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку - одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой или левой рукой - это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушения осанки.

Метание вдаль не требует такой точности, глазомера, как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Часто, бросок, хотя и резкий, направляется вниз, и предмет падает близко от ребенка (в пределах 0,5,- Дм), детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх. По такой траектории мяч улетит далеко. Без зрительного ориентира дети с трудом понимают, как это выполнить. Поэтому инструктор предлагает перебросить мяч через куст, ветку дерева или подвешивает веревку несколько выше поднятой руки ребенка. Дети располагаются на расстоянии 2 - 3 м. сам инструктор должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить ребенка, умеющего хорошо метать. Метание вдаль выполняется разными способами: от плеча, из-за спины через плечо с предварительным замахом, снизу, сверху, сбоку.

Вдаль метают мячи, мешочки с песком, шишки, снежки. Вырезанные из картона круги метают способом сбоку, напоминающим метание диска. Мячи должны быть разнообразными: маленькие резиновые или теннисные диаметром 5-6 см. Для некоторых упражнений и игр используются надувные мячи, старшим детям необходимы волейбольные и набивные мячи весом до 1 кг. Мячи должны хорошо отскакивать.

Методика обучения игре в волейбол.

Детей учат передаче мяча и подаче двумя руками. Обучение игре в волейбол складывается из трех этапов (подготовительный, подводящий, основной). На подготовительном этапе нужно научить умению видеть мяч, быстро реагировать на его полет, развивать координацию движений. На втором этапе детей учат выполнять упражнения с мячом: перебрасывать мяч друг другу (высоко, сильно) и ловить его двумя руками, отбивать мяч толчком двух ладоней в нужном

направлении. На основном этапе учат перебрасыванию мяча через сетку с соблюдением следующего правила:

Мяч в руках не задерживать, а отбивать его выше и сильнее, чтобы перебросить через сетку.

Методика обучения ведению мяча.

На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. И, наконец, он легко усваивает ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направлений.

Вначале надо вести мяч на небольшой скорости в прямом направлении. Следует учить отбивать мяч правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы.

При ведении меча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч вверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.

2. Вести мяч спереди - сбоку, а не прямо перед собой.

3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

При обучении ведению мяча целесообразно вначале использовать подготовительные упражнения: отбивание мяча обеими руками, отбивание правой и левой рукой на месте, ведение на месте попеременно правой и левой рукой. После того как ребенок научится контролировать мяч обеими руками достаточно уверенно, можно перейти к ведению в движении сначала шагом, потом бегом.

Упражнения:

1. Ведение мяча на месте, активно толкая его вниз правой, затем левой рукой.

2. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой.

3. Группа располагается по 6 человек, и подгруппы размещаются по всей длине площадки. Первый игрок ведет мяч ко второму, передав мяч, сам остается на его месте; второй ведет мяч к третьему и выполняет то же самое. Последний - возвращается на место первого.

4. Дети строятся в колонны по 4 - 6 человек. Напротив каждой колонны выставляются кегли на расстоянии 1 - 2 м. друг от друга. После сигнала воспитателя дети ведут мяч, обходя

первую кеглю справа, вторую слева. Обратно ведут мячи по прямой, передают следующему и становятся в конец колонны.

Методика обучения игре е футбол.

Для организации занятий по физическому воспитанию с детьми 5-7 лет на основе использования элементов игры в футбол необходимо осуществить ряд последовательных мероприятий. Суть их заключается в подготовке мест и инвентаря в спортивном зале или на спортивной площадке, подборе соответствующих возрастным особенностям способов владения мячом, создании условий выполнения различных движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, использовании упражнений для двигательного действия футболиста (удары по мячу, передачи, остановки, ведения).

Рекомендуется применять специальные упражнения в следующей последовательности: на развитие «чувства мяча»; на обучение ударам; на обучение остановок и передач; на обучение ведения; комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование игры в футбол. Занятия необходимо проводить длительностью по 25-30 минут. Включать элементы игры в футбол в каждое занятие в процентном соотношении 25% от общего времени занятий.

В процессе деятельности необходимо использовать упражнения, в условиях, обеспечивающих интеграцию познавательной и двигательной деятельности детей. Для этого необходимо подготовить спортивный инвентарь и оборудование с дидактической символикой (мячи, ворота, ориентиры, мишени, обводки).

Игра в футбол по упрощенным правилам проводится малыми командами от 2 до 4 человек. Рекомендуемая длительность игры - два тайма по 3-5 минут.

Перед игрой детей знакомят с правилами игры в футбол.

Формирование двигательных действий с мячом должно осуществляться на основе повторения упражнений для детей 5-7 лет по 10-12 раз по 4-5 серий.

На каждом этапе обучения необходимо осуществлять анализ выполнения детьми двигательных действий и установить основные ошибки. Определить, в какой фазе движений они происходят, использовать подводящие упражнения различными частями тела, таким образом, чтобы достичь согласования отдельных движений.

Перспективное планирование работы. 2 -й год обучения.

Месяц	Основные задачи	Содержание

Октябрь Февраль Апрель	Выявить уровень физической подготовленности детей.	Проведение мониторинга воспитанников, согласно диагностической методике выявления физических способностей и навыков детей
октябрь	Углубить представление детей о спортивных играх с мячом. Познакомить с историей возникновения мяча. Развивать ориентировку в пространстве.	• Знакомство с историей возникновения мяча. Р/н/и «Свечки», «Одноручье». • Беседа «Спортивные игры с мячом». Д/и «Что это за мяч?» П/и «Пятнашки с мячом»
	Закрепление умения подкидывать мяч вверх разными способами	• Броски мяча вверх и ловля его на месте не 10 раз подряд. • Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) • Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»
октябрь	Продолжить учить бросать мяч вверх с хлопками. Упражнять в перебрасывании мяча. Воспитывать ловкость	• Подбрасывание мяча вверх с хлопками • Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. П/и «Ловишка с мячом»
	Отрабатывать броски мяча вверх в движении. Развивать глазомер, координации движений. Отрабатывать бросок мяча ногой в цель.	• Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд) • Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом» • Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)
ноябрь	Учить бросать мяч об пол и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать	• Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) • Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя • Передача мяча друг другу в парах П/и «Мяч в воздухе»

	настойчивость. Учить передавать друг другу мяч ногами.	
	Перебрасывание мяча Учить бросать и мягко ловить мяч в парах разными способами. Развивать ловкость, внимание, глазомер.	• Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) • Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног П/и «Мяч в воздухе»
	Упражнять в перекатывании набивного мяча друг другу. Развивать координацию движений, внимание.	• Забрасывание мяча в корзину • Перекатывание набивного мяча друг другу • Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч П/и «Кого назвали, тот и ловит»
	Учить перебрасывать мяч через сетку. Совершенствовать метание набивного мяча. Воспитывать выдержку.	• Перебрасывание мяча через сетку. • Метание набивного мяча из-за головы П/и «Гонка мячей по шеренгам»
декабрь	Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. Развивать быстроту, ловкость, умение быть организованным.	• Перебрасывание мяча через сетку • Прокатывание в ворота набивного мяча головой П/и «Мяч – капитану»
	Упражнять в быстрой смене движений. Закреплять умение работать в парах. Развивать внимание.	• Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Перебрасывание мяча через сетку в парах • Передача мяча друг другу парами с помощью ног П/и «Вышибалы»
	Учить отбивать мяч одной рукой на месте. Учить останавливать мяч ногой. Упражнять в быстрой смене	• Отбивание мяча правой и левой рукой на месте • Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза • Остановка мяча ногой П/и «Пятнашки на улиточках»

	движений. Развивать ловкость.	
	Отбивание мяча Учить отбивать мяч в движении. 2. Развивать глазомер, ловкость при броске мяча в корзину.	• Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.) • Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Забрасывание мяча в ворота П/и «Лови – не лови»
январь	Забрасывание мяча Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закрепить умение подбрасывать и мягко ловить мяч с хлопком.	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Прыжки на мячах • Забрасывание мяча в ворота П/и «Ловкий стрелок»
	Упражнять в перебрасывании мячей в парах различными способами. Развивать силу броска, точность движений, глазомер.	• Перебрасывание мяча через сетку в парах • Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками П/и «Мельница»
	Перебрасывание мяча Учить управлять своими движениями в разных игровых ситуациях. Развивать чувство ритма, точности.	• Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли • Перебрасывание мяча из одной руки в другую • Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками П/и «Ловишка с мячом»
февраль	Учить забрасывать мяч в кольцо с трех шагов. Продолжать учить принимать правильное и.п. при метании в вертикальную цель. Учить забрасывать мяч в	• Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо (с 3-х шагов) • Метание мяча в вертикальную цель (с 3 – 4 м.) • Броски мяча в цель (ворота) с помощью ног • Прыжки на мячах – фитболах П/и «Гонка мячей по шеренгам»

	ворота. Совершенствовать прыжки на мячах-фитболах	
	Учить определять направление и скорость мяча. Отрабатывать навык отбивания мяча змейкой. Развивать быстроту, выносливость.	• Бросок мяча об стену и ловля его 2 раза (с хлопком) • Отбивание мяча одной рукой змейкой • Броски мяча вверх, ловля мяча сидя П/и «Не урони мяч»
	Учить правильно, ловить и бросать мяч, регулировать силу броска. Учить передавать мяч ногами друг другу. Развивать координацию движений, глазомер, внимание.	• Перебрасывании мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками (в парах) • Перебрасывание мяча с одной руки в другую • Передача мяча друг другу ногами П/и «Охотники и куропатки»
	Учить правильно, ловить мяч, удерживать кистями рук. Отрабатывать навык ведения мяча в ходе до обозначенного места. Учить останавливать мяч ногой. Развивать ловкость, мышление.	• Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Перебрасывание мяча друг другу в парах из разных и.п. • Броски мяча вверх, дотронуться носков ног, поймать мяч • Остановка мяча ногой П/и «Мельница»
март	Продолжать учить правильно ловить мяч, удерживать кистями рук. Упражнять в непроизвольном действии с мячами. Развивать координацию.	• Перебрасывание мяча стоя и сидя спиной друг к другу • Сидя бросить мяч, вскочить на ноги и поймать мяч • Прыжки на мячах – хоппах П/и «Лови – не лови»

	Отрабатывать умение быстро и точно передавать мяч через сетку. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча. Отрабатывать умение передачи мяча дуг другу. Совершенствовать прыжки на мячах - фитболах	• Перебрасывание мяча через сетку 2 раза из - за головы • Передача мяча друг другу ногой • Прыжки на мячах - фитболах П/и «Мяч в воздухе»
	Учить отбивать фитбол двумя руками. Совершенствовать навыки ведения мяча. Продолжать учить регулировать силу отталкивания н/мяча. Продолжать учить гасить скорость летящего мяча, удерживать его кистями рук. Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе.	• Отбивание фитбола 2 руками в ходьбе • Отбивание мяча правой, левой рукой в движении • Прокатывание в ворота набивного мяча друг другу • Перебрасывание фитбола друг другу в парах • Из положения лежа на (фитболе) на животе переход, прокатываясь вперед (руки упор на полу) П/и «Салки с мячом»
Апрель	Закреплять умение ловко принимать, быстро и точно передавать мяч партнеру. Отрабатывать мягкую ловлю мяча двумя руками с хлопком. Упражнять в прыжках на мячах -фитболах	• Перебрасывание мяча через сетку (в парах) • Броски мяча вверх с хлопками за спиной • Прыжки на мячах - фитболах • Передача мяча в парах, тройках с помощью ног П/и «Попади мячом в цель»
	Развивать равновесие, координацию движений при балансировке на фитболе. Отрабатывать плавные	• Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) • Отбивание мяча змейкой П/и «Догони мяч»

	движения при ведении мяча змейкой. Воспитывать уверенность.	
	Добиваться активного движения кисти руки при броске мяча в корзину. Закреплять умение занимать правильное и.п. при метании на дальность.	• Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) • Метание набивного мяча на дальность • Перебрасывание набивного мяча друг другу П/и «Вышибалы»
	Выявить уровень физической подготовленности детей.	• Ведение мяча в движении – • м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно) • Ведение мяча ногой в движении - 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением) • Броски мяча в корзину 2-мя руками из - за головы (с расстояния 3м., высота - 2м.) • Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте • Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении • Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10) • Перебрасывание мяча через сетку • Перебрасывание мяча друг другу • Отбивание мяча на месте • Подбрасывание мяча с хлопками в движении • Броски мяча ногой в ворота на меткость

Список литературы.

Адашкевич Э.Н. Спортивные игры и упражнения. М.: Просвещение, 1992год

Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». Москва «Просвещение» 1992 год

Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград «Учитель» 2009 год

Боровская Л.М. Иванова В.А. Подвижные игры с элементами баскетбола. Нерюнгри 2010 год

Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва. «Айрис Пресс» 2011 год

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Москва, «Аркти», 2004 год

Волошина Л.Н. Гаврилова Е.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Волгоград, «Учитель», 2013 год

Волошина Л.Н. Курилова Т.В. Игры с элементами спорта. Москва, «Гном», 2004 год

Журналы «Инструктор по физкультуре». Москва, «Сфера»

Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста, М.: Просвещение, 1999год

Зимонина В.Н. Программа «Расту здоровым», М.: Просвещение, 2001год

Кожухова Н.Н. Рыжкова Л.А. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Москва, «Академия», 2002 год

Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Волгоград, «Учитель», 2007 год

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 2001год

Яковлева Л.Ф. Программа «Старт». Журнал Дошкольное воспитание№ 1-12,1996, № 1-2, 1997 год